

# 半年不吃主食,天台女子“另类”减肥减出糖尿病 专家:管住嘴迈开腿,才是减肥“良药”

为了让自己瘦下来,变得更美,台州天台女子坚持不吃主食,结果半年下来,非但体重没减少,还得了糖尿病。

医生提醒,不吃主食能减肥是一种误区。这种“另类”减肥法太极端,非但减不了肥,还容易生病。健身教练称,正确减肥法只有一种:管住嘴科学吃,迈开腿多运动。

## 减肥减出了糖尿病

天台36岁的孙女士身高不到1米6,体重却有134斤。看着镜子里臃肿的自己,她下决心减肥。

先是吃减肥药,体重没减几斤,拉肚子拉到人脱虚。看到新闻上说,减肥药不健康,孙女士再也不敢吃了。怎么办?健身。动感单车、哑铃、跳操……在健身房挥汗如雨几次后,体重下来了,但没几天又上去了。有人告诉她,减掉的只是水分。

锻炼后全身酸痛,孙女士去了几

次,就不去了。就这样,办了好几张年卡,折腾几年都没瘦下来,“办卡的钱加起来都过万了,全打水漂了。”

听说不吃米饭等主食可以瘦,孙女士心动了。之后,孙女士每餐只吃菜,米饭、馒头什么的坚决不碰。为了心中的魔鬼身材,不吃主食这事,孙女士以惊人的毅力坚持了半年多。

结果,她非但没有减肥成功,体重还上升了好几斤。更让她不开心的是,皮肤变得干巴巴,还出现脱发现象。家里人也觉得孙女士越来越不对劲,记忆力下降,跟她说的话,转眼就忘了。原本开朗有趣,现在脾气古怪,经常出现烦躁、难以沟通的状况。

在家里人的劝说下,孙女士去台州市第二人民医院就诊,被确诊为2型糖尿病。

## 医生:不吃主食更容易胖

因为医院里没有专门的糖尿病门诊科室,很多糖尿病人都是在老年

科看病。老年科主任陈文斌说,像孙女士这样的情况,并不是个例。不吃主食,肚子总是会饿的,零食反而吃得多了。“不吃主食,吃零食,人体不但不能减肥,反而更胖。”

陈文斌说,像孙女士这样,认为不吃主食能减肥的市民,大有人在,这是一个认知误区。他解释说,人体饥饿时吃零食,对食物的吸收能力更强。如果主食摄入过少,缺乏直接供能的碳水化合物,身体能量供应不足时,就会对体内储存的脂肪和蛋白质进行分解,产生能量,满足身体的需要。这些蛋白质和脂肪在分解过程中,会产生过多的含氮的代谢废物。而这些废物主要经肾脏随尿液排出,长此以往,就会增加肾脏的负担,导致糖尿病的产生。

主食提供了人在一天中所需要的绝大部分能量,能保证人体的代谢、运动,如果长期缺少主食,不仅会缺乏代谢和运动的能量,代谢率会降

低,反而不利减肥,而且人还会没精神、做事无力、易疲惫、心情烦躁,做事效率也会降低。

## 教练:减肥还得“以粮为纲”

关于减肥,健身教练吴伟栋说,脂肪产能的本领最高,1克脂肪在体内可产生9卡路里的能量,而1克碳水化合物或蛋白质只产生4卡路里的能量。也就是说,在数量相同时,相比脂肪,碳水化合物比较不容易使人长胖。

吴伟栋提醒,各个国家的膳食宝塔中,主食都是放在最底层的,它是营养的基石。无论是米饭、面条或者馒头,还是应该“以粮为纲”,坚持谷类为主,预防“富贵病”的发生。

那怎么科学减肥?吴伟栋说管住嘴,吃健康,均衡膳食,同时迈开腿,多运动。卡路里吃进去的少,消耗的多,人自然就会瘦下来。

(通讯员 赵虹 徐彬)

## 运|动|百|科

# 想拥有“美队”的身材?先练好下胸

本报综合报道

看过《复仇者联盟》的人,都对剧中角色“美国队长”的壮硕胸肌印象很深。若想拥有美队般的身材,练好胸肌是第一步。

很多人都知道,胸大肌分为上中下三束,而若想让胸肌更加线条清晰、立体饱满,练好下胸是关键。

一般来说,下胸是胸大肌中最难有发力感的部位。因此在训练胸部肌肉群的时候,可以优先训练下胸肌群。此时可以尝试选用一些大重量,做6-12次。

同时,建议选择两种不同的动作搭配训练下胸。这两种动作必须是不同角度的下胸训练,而不是做了杠铃下斜推胸又去做哑铃下斜推胸,这样的训练几乎没有改变。可以放弃其中一个动作,改成龙门架绳索夹胸,就能变换角度更好地刺激到目标肌肉。还可以在训练中不断地变化次数,比如第一组8-10次,下一组10-12次,或者增加重量,只做6次。

再好的训练动作经常用,也会



使肌肉产生“记忆”,长此以往,该动作对肌肉的刺激就会减轻。因此,不妨不时改变之前的训练动作。比如前几个练胸日用了杠铃推胸,后面几个练胸日可以选择动作类似的哑铃推胸。

此外,还可以尝试做一些进阶的训练技巧。当你在健身中练到力

竭,说明当天的训练效果很高,这是锻炼过程中的第一步。接下来还可以尝试大重量的力竭,此时可以请一位小伙伴在一旁“保驾护航”,做好辅助工作,确保锻炼安全。当你训练下胸时,不知不觉上的重量越来越大,你的胸形也就变得更加饱满美观了。

# 男儿有泪请轻弹! 强忍伤身,哭出来还会帮助减重

本报综合报道

俗话说“男儿有泪不轻弹”,但科学家发现,“泪水”不仅能帮助缓解情绪,大哭还能减重。

美国加州洛思阿图斯眼科护理中心眼科博士纽菲德做过一个研究发现,有情绪的眼泪具有可以帮助减少体内压力的激素。他将眼泪分成3种,分别是原始眼泪,当人类眼睛感到干涩时,眼睛会自动分泌泪水保持

眼球湿润;反射性眼泪,当眼睛受到刺激,像是切洋葱时就会流眼泪,这是因为眼睛的保护机制启动才会流眼泪;情绪性眼泪,当人们因悲伤、感动、开心而流眼泪,这种具有“情绪”的泪水竟有助于减重。

研究表明,人类流出“情绪性眼泪”时,会将“肾上腺皮质激素”一起排出,这会降低被称作“压力荷尔蒙”的“皮

质醇”。而当人体的情绪不再受压抑,就会减少“需要热量来抗压”的需求。

专家提醒,若强忍泪水会增加心血管疾病的风险,并且容易有高血压、溃疡等症状。而心理上,若忽视自己的负面情绪,麻痹感受,以心理健康角度而言,是罹患忧郁症的前兆。因此适时通过哭泣宣泄情绪,不仅是必要的,而且有益健康。

## 健身小贴士

# 举哑铃会使 手臂变粗吗?

本报综合报道

举哑铃是一种很常见的运动方式,很多人都希望通过举哑铃来达到瘦手臂的效果,但是也有一些人担心经常举哑铃会让手臂长肌肉从而导致手臂变粗。

那么,举哑铃会把手臂变粗吗?

通常情况下,正确的举哑铃方式是不会导致手臂变粗的,在举哑铃锻炼的同时只要不用大重量进行增肌,是具有瘦手臂效果的,而不会导致手臂变粗。

哑铃主要运用手臂的力量,相比于其他训练方式,其占用空间小,很容易就能上手,对于手臂训练来说尤为适宜。哑铃还有其特殊的优势,不仅在重量的选择上更加灵活,而且还可以在家中使用。购置几副重量不同的哑铃,可以不用出门就能完成很多训练,能节省不少时间。

实际上,哑铃既可以帮助减肥,也可以帮助增肌,关键就看怎么使用。如果强调的是力量练习,想练肌肉的话,可以使用大重量,会让手臂变得粗壮、结实。男生可以通过经常练习,让自己看起来更有力量。如果女生想要瘦手臂,最好减轻重量练习,在负重较轻的情况举哑铃,可以紧实手臂肌肉,让手臂线条更加美观。

